تاریخ وصول: ۸۸/٤/۲۰
تاریخ پذیرش: ۸۸/٦/۳۰

«ذکر در عرفان مسیحیّت شرقی»

دکتر سید نادر محمدزاده[1]
عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

چکیده مقاله:

در مسیحیّت شرقی ذکر، به خصوص ذکر عیسی، اهمیت بسیار دارد. در این مذهب ذکر ابتدا خطاب به خدا (ی‌پدر) بوده است ولی بعدها با شگل گیری ذکر عیسی، آن خطاب به عیسی و جایگزین ذکرهای مختلف شد. ذکر که خود وسیله است نه هدف، ابتدا زبانی است، سپس باید در قلب (مرکز وجودی انسان) استقرار پیدا کند. هدف از ذکر قلبی، هسوخیا یعنی دوری از هرگونه اوهام ذهنی و اتّحاد با خدای تثلیث است که در آن هنگام روح اقدس در قلب ذاکر فعّال می‌شود. بعدها برای رسیدن به هسوخیا شیوهای کمکی ذکر مثل تسبیح، پدر روحانی(پیر) و ضبط دم نیز مطرح شد.

کلید واژه‌ها:

ذکر، ذکر زبانی، عقلی و قلبی، ذکر عیسی، هسوخیا، پدر روحانی

1- nmohammadzade53@gmail.com

پیشگفتار

ذکر یا تکرار منظم کلمات (منتره[1]) در غالب ادیان وجود دارد. برخی از کلمات چنان اثراتی در آنهاست که انسان می‌تواند با تکرار قاعده‌مند آن، قدرت خاصی را ظاهر یا کسب کند. در مسیحیّت ارتدکس[2] نیز ذکر اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد، طوری که محور تمام تعالیم عرفانی و بهترین عمل عبادی مذهب ارتدکس «ذکر» است. عرفان ارتدکس، عرفانی زاهدانه و عملی است و مرکز ثقل آن نیز ذکر است. در طریق عرفانی ارتدکس ذکر راه ورود به ملکوت آسمان و سلاح مبارزه با نیروهای شیطانی است؛ راهی که پایانی بر آن متصوّر نیست. اکنون به بررسی آن می‌پردازیم:

۱- تاریخچهٔ ذکر در مسیحیّت شرقی

ذکری که بعدها در میان پیروان طریقهٔ هسوخایی[3] به نام «ذکر عیسی» مطرح شد، از ابتدا به آن صورت نبوده است. اغلب، اذکاری که در آباء بادیه‌نشین[4] و مسیحیّت اولیه خوانده می‌شد از عهد قدیم و به خصوص از مزامیر و غزل غزل‌های سلیمان بود. ذکر آنان معمولاً براساس اسلوب و شیوهٔ خاصی نبود و بیشتر آنی و به صورت طبیعی و کمتر براساس کتاب‌های معمولی دعا و نیایش بود. آباء اولیه در ابتدا به دنبال ذکر و دعای خاصی نبودند، بلکه فقط به

---

1 - mantra

2 - Ortodox

۳- Hesychasm این طریقه عرفانی که در کلیسای ارتدکس شرق و بیزانس یونان شکل گرفت و بر ذکر قبلی و سکوت تأکید داشت.

٤- The Desert Fathers آبائی که باشروع سدهٔ چهارم میلادی در بیابانهای مصر، سوریه و فلیسطین به زهد و ریاضت و ذکربرای تطهیر روح می‌پرداختند.

دنبال شیرینی معنوی رضایت خدا بودند. از ابّا مکاریوس[۱] (از آباء قرن چهارم و پنجم میلادی) در رابطه با ذکر سؤال شد، پاسخ داد: «ضرورتی ندارد در مورد ذکر زیاد صحبت کنیم، بلکه دستهایتان را بارها باز کنید و بگویید: «خدایا چنان که می‌خواهی و می‌دانی، بر من رحمت آور[۲]!» خطاب اذکار آنها به خدا بود. در زمان‌های بعد است که با شروع ذکر عیسی اذکار مسیحیان به جای خدا محوری، عیسی‌محور می‌شود. در گفته‌های آباء بادیه‌نشین تعداد کمی ذکر به نام «عیسی» است. گاهی در گفته‌های آنها درخواست کمک از حضرت مریم نیز وجود دارد. برای نمونه قدیس افرایم سریانی[۳] (متوفای ۳۲۵م.) که دائم در حال گریه و ندبه بود، می‌گوید: «ای مادر خدا چشم‌های من را پر از اشک‌های توبه کن![۴] »

به هر روی، ذکر، بخش اصلی زندگی در تجرّد بود و آنان دائم در ذکر بودند و به تعداد زیاد ذکر می‌گفتند. گفته شده است که آنتونی کبیر[۵] (۲۵۱-۳۵٦م.) گاهی کل شب را در ذکر می‌گذراند[٦]. آنها به دنبال پرورش روح بودند و برای آنها وسیلهٔ صیقل روح، ذکر بود. در قرن پنجم میلادی «عیسی‌محوری» ظهور می‌کند. به مرور زمان، دعا و «ذکر عیسی» جایگزین ذکرهای گوناگون در مصر می‌شود و به عنوان طریقهٔ معنوی ظاهر می‌شود.

بنابراین طی سده‌های پنجم تا هشتم ذکر عیسی در مسیحیّت شرقی به عنوان طریقی روحانی (طریقهٔ هسوخایی) ظهور کرد، امّا نباید تصور شود کاربرد آن عمومی بوده است. از این نوع ذکر اثری در نزد دیونسیوس آریوپاغی[۷]، ماکسیموس معترف[۸] (۵۸۰-٦٦۲م.) و ...

---

1 – Macarius of Egept

2– Dalgarins, John Bernard(introduction to) *The Fathers of the Desert*, vol.1., p.xxvii-xxix.

۳- Ephraim the Syrian راهب مشهور بین النهرین که بسیار لاغر و نحیف و دائم در حال گریستن وندبه به سبب ترس از روز داوری بوده است.

4– The Fathers of the Desert, vol.2, p.267

۵- Antony of Great ازآباء اولیه و بادیه نشین که معمولا پدر رهبانیت مسیحی نامیده شده است.

6– The Fathers of the Desert, vol.1, p.97

۷- Dionysius the؛ ازمتألّهان بزرگ سدهٔ ششم میلادی که بر مسیحیّت شرقی و غربی تأثیر بسیار گذاشت.

۸- Maximus the Cofessor ؛ او تحت تاثیر آراء دیونیسیوس بود و به الهیات تنزیهی باور داشت و عقایدش نیز مسیح محور بود.

نیست[۱]. در آثار اوگریوس[۲] (متولد ۳٤۵م.) نیز که تعلیمات بنیادین در مورد ذکر، به ویـژه ذکـر ذهنی، دارد و به معلم ذکر معروف است، از ذکر عیسی خبری نیست، بلکه مقـصود او از ذکـر، خواندن بخش‌هایی از مزامیر است. سیمون، متألّه جدید[۳] (۹٤۹-۱۰۲۲م.)کـه حتّـی از موقعیـت بدن در هنگام ذکر صحبت می‌کند، هرگز در آثار معتبرش از ذکـر معمـول عیـسی بـه صـورت کامل آن سخنی نمی‌گوید و اشکال کوتاه‌تر آن را ترجیح می‌دهد[٤].

تنها در سدهٔ چهاردهم و بخصوص از طریق نوشته‌های گرگوری سینایی[۵] (متوفای ۱۳٤۷م.) بود که ذکر عیسی عمومی شد امّا کاربرد آن با چـاپ فیلوکالیـا[٦] در سـال ۱۷۸۲م. بیـشتر رواج یافت و با ترجمهٔ آن به زبان‌های مختلف، ذکر عیسی با معروفیتی بیشتر در روسیه و رومـانی و حتی چند سال بعد در میان مسیحیان غربی رایج شد. اگرچـه ایـن ذکـر در گذشـته، در اصـل محدود به محافل رهبانی بود، امروزه بخشی از زندگی روحانی بسیاری از مردم عادی است[۷].

قدیسین ذکر عیسی را به شیوه‌های مختلفـی بـه کـار بردنـد. عبـارات کامـل آن از قـدیس گرگوری سینایی است که می‌گوید: «پروردگار، عیسی‌مـسیح، پـسر خـدا بـر مـا رحمـت آور!» است[۸] در زبان اسلاوی، کلمهٔ گناهکار نیز بر آن ذکر افزوده شد و به صورت زیر به کار رفـت: «پروردگار، عیسی‌مسیح، فرزند خدا بر من گناهکار رحمت آور!»[۹] البتـه برخـی آن را بـه طـور

---

1 – The Fathers of the Desert,vol.2, pp.406-407

۲- ؛Evagrius Ponticus معروف به معلم ذکر، او بر ذکر ذهنی تاکید بسیار دارد

۳- Symeon the New Theologian ؛ ازبرجسته ترین آباء کلیسای شرقی و مشهور به عارف آتش و نور

4– Alfeyev, H., St. Symeon, the New Theologian and Orthodox Tradition, p.82

۵- Gerogory of Sinai؛ از عرفا و نویسندگان مشهوردربارهٔ طریقهٔ هسوخایی و ذکرذهنی

٦- Philokalia سنت معنوی طریقهٔ هسوخیایی ازسدهٔ چهارم تا پانزدهم میلادی توسط دو کشیش یونانی در این کتاب جمع‌آوی شده است.

7– Ware, K-., «Ways of Prayer and Contemplation », Christian Spirituality, Bernard McGinn and John Mendorff (ed.) p.407.

8 – Gregory Sinai, “Insttection to Hesychasts”. E.Kadloubovsky and G.E.H Palmer (trans),. In Writtngs from the philokalia of the Heart, P.74.

9 - Melling, David J, Hesychasm», The Black Well Dictionary of Eastern Christianity, Ken Patry, David J.Melling… (ed.), p.231.

کامل و برخی نیمی از آن و حتّی گاهی به صورت کوتاه‌تر «عیسای پروردگار!»، «عیسای مـن!» یا فقط یک کلمهٔ «عیسی!» به کار می‌بردند[1].

۲- جهان شناسی ذکر

نکتهٔ مهمی که پیش از جهان‌شناسی ذکر باید گفته شود این اسـت کـه در ادیـان ابراهیمـی (یهودیّت، مسیحیـّت و اسلام) با آن که خدا در ذات خود آن سـوی ادراک و در تنزیـه مطلـق است، خدای شخصی[2] است؛ خدایی که دارای ارادهٔ مستقل، علم و قدرت اسـت. او «شـخص» به معنای یک چیز نیست، بلکه به معنای «کَس» است. انسان نیز از آنجا کـه در صـورتی الهـی است، شخص و همچون خداوند راز و توصیف‌ناپذیر و دارای اراده و قدرت است[3]. میان خدا و انسان خطاب و گفتگو صورت می‌گیرد؛ چـون گفتگـو میـان دو شـخص متـصوّر اسـت. در حقیقت در ادیان ابراهیمی ارتباط دوطرفه است. شـروع ارتبـاط نیـز از طـرف خداونـد اسـت. ارتباط شفاهی خدا با انسان وحی نام دارد. وحی در ادیان مـذکور بـدان‌معنـی اسـت کـه خـدا «سخن می‌گوید» و خود را به میانجیگری زبانی آشکار می‌سازد که قابل فهم بشر است[4].در دین مسیحیـّت هم که خود مسیح وحی متجسّد است، به باور مسیحیان، خدا دیگـر از پـشت پـرده سخن نمی‌گوید، بلکه شکل و هیئت انسانی به خود می‌گیرد و مستقیماً در امور جهانی دخالت می‌کند[5].

در ادیان ابراهیمی انسان می‌تواند خطاب خداوند را قبول یا رد کند. انسان چه خیر یا شرّ را انتخاب کند، به خاطر اینکه شخص است و در صورت الهی خلق شده اسـت، طبیعـت آزادانـه دارد. کلیسای ارتدکس به رغم گناه نخستین انسان بر این باور است که صورت الهی او از بـین نرفته است، چون صورت خدا در انسان خراب‌ناشدنی است[6]. انـسان عـلاوه بـر آن، بـه جـای اینکه همیشه حالت انفعالی داشته باشد، گاه ابتکار برقرار کردن رابطه شفاهی را با خدا از طریق

---

1 - Ware, K., How Do We Enter The Heart?» , in Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), p.17.
2 - personal God.
3 - - Rossi, Vincent, Presence, Participation, Performance n Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), pp.79-80.
٤ - خدا و انسان در قران، صص. ۱۸۷ و ۱۹۳.
5 - Cf. Mcgrath, Alister E.A., A introductions of Christianity, p.1
6 - Lossky V., the Mystical Theology of the Eastern Church, p.124

علایم زبان‌شناختی به دست می‌گیرد. راه ارتباط انسان با خدا از طریق نیایش و به خصوص ذکر در مرتبهٔ بالای آن (ذکر قلبی) است[۱].

بنابراین، ذکر ارتباطی شخصی و آگاهانه با خداوند است. آن فعالیتی در میان دیگر فعالیت‌ها نیست، بلکه مواجههٔ مستقیم بین موجودات زنده است. انسان با ذکر، در قلب خود در محضر خدا قرار می‌گیرد[۲]. ذکر در چنین مفهومی ممکن است بدون کلام نیز باشد، حتّی همین که انسان متوجه خداست گویی در حال ذکر است.

ذکر یادآور میثاق[۳] میان خدا و انسان است. مفهوم میثاق محور تعالیم عهد قدیم[٤] است. میثاق بین خدا و نوح (پیدایش ۱۲:۹)، میان خدا و ابراهیم (پیدایش ۹:۱۷-۱٤) میان خدا و یعقوب (پیدیاش ۱۱:۲۸-۱۵) و موسی و خدا (خروج ٤:۱۹) در عهد قدیم دیده می‌شود. ذکر اشاره‌ای به این میثاق است. در ذکر، مردم گواهی می‌دهند که آنها به خدا وابستگی و به لطف او نیاز دارند و جلالش را تقدیس می‌کنند. در عهد جدید ذکر به معنای بودن در مسیح، به عنوان میثاق جدید، در نتیجهٔ تعمید[٥] است. در مسیح مؤمنان با خدای پدر حاضرند، او اذکار را می‌شنود و اعطا می‌کند: «... آمین آمین به شما می‌گویم که هر آنچه از پدر به اسم من طلب کنید به شما عطا خواهد کرد...» (یوحنا ۲۳:۱٦-۲۷).

ذکر در اثر فعالیت درونی روح‌القدس است. در انجیل یوحنا فارقلیط[٦]، حامی و تسلی‌بخش مؤمنان است و آنها را به حضور الهی می‌برد (یوحنا ۲٥:۱٤-۲٦، ۲٦:۱٥-۲۷، ۷:۱٦-۱٥). در اثر روح‌القدس در درون مؤمنان، آنان فرزندان خدا، ورثهٔ خدا و وارث مسیح می‌شوند (رومیان ۱٤:۸-۲۳). و در غلاطیان نیز آمده است: « امّا چون که پسر هستید خدا روح پسر خود را در دلهای شما فرستاد که ندا می‌کند «یا ابّا» یعنی ای «پدر» (٦:٤). بنابراین این روح‌القدس است که در انسان ذکر می‌گوید. در مراتب بالای ذکر نیز گفته می‌شود انسان با یکی‌شدن با

---

۱ -نک. ایزوتسو، توشیهیکو، *همان*، صص. ۲٤۸-۲٥۰.

2 - - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation Eastern», op.cit., p.395.

3 - Covenant

٤- Old Testamet بخش مورد قبول یهودیان از کتاب مقدّس.

5 – Baptism

٦ -شخصی که درآیات بالا مسیح بعد از خود وعدهٔ آمدن او را داده است به باور مسیحیان روح القدس و به باور مسلمانان پیامبر(ص) و یا منجی آخرالزمان (ازدیدگاه شیعیان) است.

روح‌القدس در قلب عمیق، دیگر روح‌القدس است که در ذاکر فعالیت می‌کند و کلام و اعمالشان، کلام و اعمال روح‌القدس می‌شود[1].

۳- جهان‌شناسی ذکر عیسی

ذکر عیسی «منتره مسیحی» نامیده شده است، امّا این تعبیر گمراه‌کننده است؛ زیرا آن تنها وردی موزون نیست، بلکه از دیدگاه مسیحیان ارتباطی شخصی و ایمانی آگاهانه به تجسّد است. به طور کلی هدف ذکر، مواجهه با کسی است و مستقیماً به شخص دیگر خطاب می‌شود، اعتراف صریحی از ایمان به عیسی‌مسیح به عنوان تجسّد پسر خدا، حقیقتاً الهی و کاملاً انسانی، منجی و پروردگار در بردارد. بدون این ارتباط شخصی و اعتراف صریح ایمانی، ذکر عیسایی وجود ندارد[2].

در مسیحیّت شرقی، هدف از زندگی روحانی و هدف از خلقت و تجسّد، رسیدن انسان به خداگونگی[3] است. خداگونگی موهبت و مشارکت در حضور الهی مسیح است و با احضار قدرت مخفی در اسم عیسی فعال می‌شود. اسم عیسی، اسم الهی مطلق برای پیروان هسوخایی است؛ زیرا در آن کل اسرار وجود هم پنهان و هم آشکار است. از طریق اسم عیسی کل مشیّت، عدالت و لطف الهی برای کل مخلوقات جاری می‌شود و از طریق آن اسم مقدّس، خدا انسان‌ها را با انسان شدن نجات می‌دهد، به طوری که انسان نیز ممکن است خدا شود. در آن اسم، تنزیه و تشبیه مطلق هم‌زمان هستند. با وجود این، راز حضور الهی ناشناختنی و وصف‌ناپذیر باقی‌می‌ماند. ذکر عیسی تجلّی خدا را در قلب مؤمن موجب می‌شود[4].

آیهٔ قرآنی مورد علاقهٔ صوفیان که می‌گوید: « پس به هر سو رو کنید، آنجا روی به خداست.»(بقره:۱۱۵)کاملاً مورد قبول پیروان طریقهٔ هسوخایی است، امّا آنها سپس اضافه می‌کنند که عیسی همان صورت خداست و ذکر و دعای عیسی رویکرد دائم به صورت خداست که در عشق توصیف ناپذیرش برای بشر، دائم صورتش را به سوی مسیحیان بر

1- Cf. Louth, Anderew, Prayer», in Enc of Christianity,Jean-Yves Lacoste(ed.), vol.3, pp.1265-1266

2- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation Eastern», op.cit., p.403.

3 – Theosis= Deification

4 – Rossi, Vincent, art.cit., p.102.

می‌گرداند. ذکر خدا رویکرد و نزدیک‌شدن به محور الهی است که همیشه بـه سـوی انـسان‌هـا حرکت می‌کند؛ بنابراین ذکر خدا تجربهٔ خدای دائم در تجلّی و به صورت ناگهانی است.

ذکر عیسی سلاح اصلی پیروان طریقهٔ هسوخایی در جهاد روحـانی در میـدان نبـرد قلـب است. امکان پیروزی انسان در آن نبرد به تنهایی محال است، ولی انسان با ذکر عیسی به طـرف «قلب عمیق» حرکت می‌کند. هسی‌خیوس اورشلیمی[۱] در این باره مـی‌گویـد: «پـس روح بایـد کاملاً بر مسیح اعتماد کند و او را بخواند و ترس از دشمنان نداشته باشـد؛ زیـرا او بـه تنهـایی مبارزه نمی‌کند، بلکه با کمک پادشاه مهیبش، عیسی‌مسیح، خالق امور جسمانی و غیرجـسمانی، مشهود و نامشهود مبارزه می‌کند.[۲] » «اسم عیسی چندین بار باید در قلب تکرار شود؛ چنان کـه تشعشعات رعد و برق در آسمان قبل از باران ظاهر می‌شود. اسم عیـسی رعـد و برقـی اسـت، هنگامی که در آسمان ظاهر می‌شود باران شفابخش و سلامتی فیض الهی را می‌آورد. چنان کـه باران بر زمین می‌ریزد و آن را نرم می‌کند، اسم عیسی نیز با خوانـدن دائمـی و بـدن اوهـام مـا زمین قلبمان را نرم می‌کند و آن را پر از سرور و شادی می‌کند[۳]»

ذکر عیسی به سبب قدرت مطلق اسم عیسی از دیگـر اذکـار قدرتمنـدتر اسـت. در کتـاب «*طریق یک زائر*[٤]»، سالک بی‌نام روسی در سؤال شخصی که می‌پرسد: ذکر مسیح بهتر است یـا خواندن انجیل، می‌گوید: « نام الهی عیسی‌مسیح همهٔ حقـایق کتـب مقـدّس را در خـود دارد... پدران مقدّس گفته‌اند که ذکر عیسی‌مسیح خلاصه و چکیده‌ای از اناجیل است[٥]» در جای دیگر از راهبی یونانی نقل می‌کند: « این ذکر از دو قـسمت تـشکیل یافتـه اسـت در بخـش اول کـه می‌گوید: ای عیسی‌مسیح پروردگار، پـسر خـدا !»، انـسان را بـه یـاد زنـدگی حـضرت مـسیح می‌اندازد؛ زندگانی‌ای که به باور آباء مقدّس خلاصهٔ اناجیل است. بخش دوم این ذکر «بـر مـن

۱- Hesychius of Jerusalem -؛متألّه ارتدکس قرن‌های چهارم و پنجم میلادی

2- Hesychius of Jerusalem Text on Sobrity and Prayer E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, p.288

3- Loc.cit

٤ -این کتاب را راهب بی‌نام روسی ازپیروان طریقهٔ هسوخیایی در قرن نوزدهم میلادی نوشته است که شرح سیر و سلوک خود با پیروی ازفیلوکالیا است.در این کتات بسیار بر اهمیّت ذکر عیسی تأکید شده است

5 - The Way of Pilgrim…, p.22.

گناهکار رحمت آورا» ما را با حکایت بیچارگی و گناه‌آلودگی خودمان مواجـه مـی‌کنـد. هـیچ عبارتی نمی‌تواند حکیمانه‌تر و دقیق‌تر از عبارت «بر من رحمـت آورا» ترجمـان درخواسـت و تمنای یک روح بیچاره و گناهکار و حقیر باشد و هیچ شکل دیگر از کلمـات نیـز نمـی‌توانـد کامل‌تر و آراسته‌تر از شکل این عبارت باشد[۱]»

بنابراین، اسم عیسی جادو نیست، قدرت آن از ایمان به مسیح و از اتّحاد عمیق ذهن و قلب با او ناشی می‌شود[۲]. کارکرد اصلی ذکر عیسی متّحدکردن طبیعت تکه‌تکه شـدۀ انـسان بـا گنـاه است؛ چون خدا حضورش اتّحاد کامل است و تنها در اتّحاد می‌تواند درک شود. بدون وحدت همۀ قدرت‌های روح، عقل، آرزوها و طبایع، ذکر حقیقی نمی‌تواند انجام شود، بلکه تنها جهـل و فراموشی خواهد بود[۳]. این اتّحاد در نهایت در مرتبه ذکر قلبی تحقق می‌یابد.

ذکر عیسی به دو صورت مکمل به کار مـی‌رود: ممکـن اسـت در طریقـۀ آزاد و در هنگـام انجام امور عادی روزانه گفته شود. هدف این کاربرد شکستن دوگانگی و تضاد بـین مقـدّس و نامقدّس و آوردن حضور الهی در هر جنبه از حیات روزانه است. شیوۀ دوم استعمال ذکـر، در دوره‌های زمانی خاص و منحصر به ذکر، بدون انجام کار دیگر و ایستاده یا گاهی نشسته همراه رکوع و سجود انجام می‌شود که معمولاً تنهایی و گاهی گروهی و با استفاده ازتـسبیح اسـت و به منظور تحقق ذکر عیسی در درون به واسطۀ فیض الهی، آرامـش درونـی و سـکوت خـلاق گفته می‌شود که این نوع کاربرد در ارتدکس به «هسوخیا[۴]» معروف است[۵].

٤- انواع ذکر در عرفان ارتدکس

در تعلیمات آباء هسوخیایی تقسیم‌بندی مشخـصی از ذکـر وجـود نـدارد، امّـا نویـسندگان معاصر ذکر را به سه دسته عمده تقسیم می‌شود:

---

1 - *Idem*, pp.115, 116.

2- Theophan the Rucluse, The Jasus Prayer, in The Art of Prayer,E. Kadloubovsky and.E.M. Palmer(eds.), p.99.

3 - Rossi ,Vincent, art.cit., p.106

٤- Hesuchia -؛ کلمه یونانی به معنای سکوت و آرامش و هدف اصلی از آن سکون قلب و در نتیجه،اتّحاد با خدا از طریق ذکر عیسی است

5 - Ware, K How Do We Enter the Heart», op.cit., pp.17-19.

٤-١- ذکر زبانی؛

ذکری شفاهی است که با صدای بلند خوانده می‌شود. در مراحل اولیه تأکید زیادی بر نیاز به تکرار، همراه با ایمان به عبارات ذکر وجود دارد. مبتدیان باید همهٔ نیروهایشان را بر این نوع ذکر متمرکز کنند و به فکر پیشرفت دفعی و ذکر قلبی بدون عبارت نباشند[1] نباید به دنبال احساس دائمی توجه به خدا و انتظار وجد بود، امّا در هنگام آمدن چنین احساسی باید سپاسگزار آنها بود[2] نباید از ذکری به ذکر دیگری با عجله عبور کرد، بلکه باید آنها را با تعمق و منظم گفت[3]. بعد از گفتن هر ذکری باید مکث کوتاهی انجام و سپس دوباره ذکر گفته شود. معمولاً توصیه می‌شود مبتدیان برای تمرکز بیشتر، ذکرهای کوتاه‌تر و کاملان ذکرهای بلند گویند. در کتاب «*طریق یک زائر*»، در جواب ایراد معترضان به ذکر زبانی و اهمیت آن آمده است: « ایشان فراموش می‌کنند که انسان دو سرشت دارد و هر یک از آن بر دیگری تأثیر مستقیم دارد. آنها فراموش می‌کنند که انسان از جسم و روح ساخته شده است... . شما به تجربه درمی‌یابید که با روزهٔ جسمانی می‌توان به تهذیب ذهن، آرامش قلب و بی‌میلی رسید و بدین‌ترتیب با امور ظاهری و مادی می‌توان به نتایج روحانی دست یافت. همین‌طور با تکرار ذکر زبانی می‌توان به ذکر قلبی رسید و تا بدانجا پیش رفت که اندیشه را با خداوند پیوند داد... ذاکر در ابتدا ذکر مدام را دشوار می‌یابد، امّا با سعی و کوشش بیشتر بدان عادت می‌کند، تا اینکه سرانجام لب‌ها در زبان‌ها به چنان ظرفیت و قدرتی خواهند رسید که بدون زحمت و بی‌هیچ مانعی ذکر را بی‌صدا ادا می‌کند[4]»

٤-٢- ذکر عقل یا ذهن (درجه عمیق‌تر ذکر):

در این مرحله عبارت‌های ذکر معمولاً با صدای آهسته و بیشتر به صورت عمیق و باطنی ادا می‌شوند. ذکر ذهن با حضور، بدون واسطهٔ مسیح و بدون هرگونه تصاویر ذهنی رشد می‌یابد[5].

1- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation », op.cit., p.409.

2- Theophan the Rucluse, The Fruits of Prayer, E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, p.131.

3- Theophan the Rucluse The Jasus Prayer op.cit., p.1.

4- T he Way of a Pilgrim, pp.151, 153

5- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.409

لازم به یادآوری است این تقسیم‌بندی مربوط به آباء طریقهٔ هسوخایی است که مفهوم قلب را به معنای همهٔ وجود انسان و حتّی به معنای عقل درک کرده‌اند و عقل در دیدگاه آنان در معنای امروزی و اصطلاحاً مرتبط با ذهن موجود در سر فهمیده می‌شد، امّا چنانکه پیش‌تر اشاره شد در بسیاری از آباء اولیه ذهن و عقل به معنای امروزی فهم نمی‌شد، بلکه آن محل عرش الهی شناخته می‌شد. پس در مفهوم آنها ذکر عقل و ذهن در مرتبه سوم تقسیم‌بندی ذکر قرار می‌گیرد، امّا در دیدگاه هر دو گروه، تصفیهٔ ذهن و عقل با ذکر برای رسیدن مراتب عمیق‌تر ذکر ضروری است. از دید آنها، ذهن مثل دریای پرتلاطم، پر از افکار گوناگون است که موجب تشتّت فکری می‌شود. آنجا محل فعالیت شیاطینی است که هر لحظه به دنبال اغوای ذاکر هستند. به باور اوگریوس در آنجا شیاطین، دشمنان نامرئی، پول‌پرستی، خشم، تنبلی، غرور دائم در فکر یورش به انسان هستند. تنها راه مبارزه با آنها ذکر است. اوگریوس می‌گوید: « اگر پریشان و مضطرب می‌شوید ذکر را با ترس، احترام، هوشیاری و مراقبت بگویید. هنگامی که شیاطین می‌بینند به ذکر ایستاده‌ایم، باعلاقه نزدیک ما می‌ایستند و به ذهنمان چیزهایی می‌افزایند که در زمان ذکر شایسته نیست؛ ولی نباید سست و غافل شوید. در عوض روحتان را برای نبرد علیه بدی‌ها استوار سازید و از خدا استدعا کنید که بر شما پیروزی عنایت کند؛ زیرا شما خودتان نمی‌توانید پیروزی را کسب کنید، چون مبارزه علیه افکار بد، بر شما به تنهایی بسیار مشکل است. از این روی بر ما ضروری است که پیوسته در ذکر و دعا باشیم و توجّه داشته باشیم که تنها ذکر است که می‌تواند موجب آرامش ذهنمان شود[1]» بنابراین، در تعالیم همهٔ آباء دوری از اوهام و آشفتگی ذهن تنها با ذکر ممکن است و البته ذکری که با روح‌القدس هدایت شود.

در طریقهٔ هسوخایی، ذکر زبانی و ذهنی هر دو لازم است. گرگوری سینایی می‌گوید: « امّا شخص باید به پروردگار با آرامش و بدون آشفتگی متوسّل شود، به طوری که صدا توجه ذهن را خراب نکند و تا ذهن به آن عادت نکرده است ذکر قطع نشود؛ زیرا کسی که به این مرحله می‌رسد کاملاً با انجام ذکر ذهنی خشنود می‌شود و قصد ترک آن را ندارد[2]»

---

1 – Evagrius, A Word about Prayer, in Evagrius Ponticus, A.M.Casiday (ed.), pp.118-119.

2– Gregory Sinai Instructions to Hesychasts», op.cit., p.74.

٤-۳- ذکر قلب:

در این مرحله، ذکر از عقل به قلب صعود می‌کند، چون عقل هرچقدر هم بالاتر رود با معقولات و تکثرات آمیخته است و نمی‌تواند نظر کامل بر خداوند داشته باشد[1] از این‌رو در تصور هسوخایی «قلب عمیق» محل سکونت خدای تثلیث است و تا زمانی که ذکر به آنجا نرسیده است مرحله ظاهری است؛ لذا مادامی که ذهن در سر باقی بماند تفکرات به هم تنه می‌زنند و تمرکز تحقّق نمی‌یابد. باید با ذکر، عقل به قلب نزول کند و با آن اتّحاد یابد تا از آشفتگی رهایی یابد[2]. مرقس راهب[3] می‌گوید: «با نزول ذهن در قلب، دیگر آشفتگی و اغوایی نخواهد بود،امّا اگر از آنجا خارج شوید، رنج دوباره به سراغ شما خواهد آمد[4]»

در دیدگاه آباء هسوخیایی قلب مرکز وجودی انسان است و از آنجا که ذکر حقیقی ایستادن در محضر خدا با تمام وجود است، زمانی تحقق می‌یابد که ذکر در قلب وارد شود. در ذکر قلب، ذکر بر بدن، نفس و روح نیز نقش دارد و کل وجود انسان (قلب) مشغول می‌شود. در ذکر قلب در واقع همهٔ وجود انسان، مانند وضعیت انسان در قبل از گناه نخستین متّحد می‌شود و انسان وارد اتّحاد با تثلیث می‌شود. روح‌القدس که در قلب عمیق قرار دارد شروع به فعالیت می‌کند[5]. ذکر قلب که نوعی تجربهٔ عرفانی، تجلی و مکاشفهٔ بین فانی و ابدیت است، درکی ناگهانی است، چرا که درک نامتناهی با رویکرد تدریجی به دست نمی‌آید[6] بدان جهت ذکر قلب برای مبتدیان آنی و فانی و امری موهبتی از طرف خداوند است و نتیجه کوشش بشری نیست. این ذکر اثر قدرت الهی در درون افراد است[7] « نه من بعد از این، بلکه مسیح در من زندگی می‌کند.»(غلاطیان ۲:۲۰) امّا کاملان با نگه‌داشتن عقل در قلب و اتّحاد با روح‌القدس، دیگر خودشان نیستند که ذکر می‌گویند، بلکه روح‌القدس در آنها ذکر می‌گوید.

---

1 – O’Brien, Elmer, Varieties of Mystic Experience, pp.55-56

2– Theophan the Rucluse, The Jasus Prayer», op.cit., p.94.

۳- Mark the Ascetic -؛راهب مصری قرن چهارم میلادی

4– Mark the Ascetic, Two Centuries on Spiritual Law», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer (trans.) in Early Father from The Philokalia, p.84.

5 - Ware, K Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.409.

6 -Rossi, Vincent, art.cit., p.103.

7 - Ware, K Ways of Prayer and Contemplation. , op.cit., p.409.

به هر حال ذکر قلب و اتّحاد قلب و عقل امری موهبتی است و از آنجا که قلب محل عرش الهی است، ذکر قلب به مراتبی اشاره می‌کند که در هنگام ذکر فقط ذاکر نیست که ذکر می‌گوید، بلکه مسیح و روح‌القدس در درون ذاکر است که ذکر می‌گویند؛ بنابراین، توصیه هسوخاییها برای پیدا کردن مکان قلب و ورود به قلب عمیق، محل حضور خدای تثلیث است، امّا این تجربهٔ روحانی در ذکر سکوت حاصل می‌شود که با آزادی از اوهام و عاری‌شدن از اشکال و صور و گذشتن از مرتبه‌های مختلف قلب و پیروزی بر اغواهای شیطانی و یاری روح‌القدس امکان‌پذیر است. تنها راه مطمئن برای رسیدن به این درجه از ذکر قلبی، دل سپردن به پیر و پدر روحانی است و به تنهایی ممکن نیست.

٤-۳-۱- سه شیوهٔ ذکر و مراقبه از دیدگاه سیمون:

سیمون، متألّه جدید، در کتاب فیلوکالیا شیوه‌های ذکر و مراقبه را به سه شیوه تقسیم می‌کند که با تقسیم‌بندی گفته شدهٔ قبلی نیز مرتبط است. او شیوهٔ اول ودوم را ناکارآمد و شیوهٔ سوم را که دل سپردن به پدر روحانی است تنها راه مطمئن می‌داند:

« شیوهٔ اول ذکر و مراقبه و شرایط آن، این است که انسان به ذکر بایستد، دست‌ها را بالا ببرد، چشم‌ها و ذهنش را رو به آسمان بلند کند و اندیشه‌های الهی را در ذهنش داشته باشد و برکات آسمانی را تصور کند؛ فرشتگان و مقامات اولیا و قدیسین و همهٔ آموخته‌هایش را در ذهنش جمع کند و در هنگام عبادت بر آنها تمرکز کند؛ بر آسمان خیره شود و بدین‌طریق روحش را به شوق و محبّت خدا برانگیزد؛ گاهی حتّی اشک بریزد و ناله کند. امّا اگر کسی تنها شیوهٔ اول ذکر را انتخاب کند به مرور بی‌آنکه متوجه شود، در قلب خود مغرور می‌شود. امّا فکر کردن به این شیوه در طریق ذکر، نشانه پس‌رفت است؛ زیرا اگر امر خوب به درستی انجام نشود، دیگر خوب نخواهد بود؛ به هر حال، عامل به شیوهٔ نخست، اگر از بسیاری خطرات هم دوری کند، چون در یک جامعه زندگی می‌کند در زندگی روحانی موفق نخواهد شد[1]»

«شیوهٔ دومِ ذکر و مراقبه بدین‌طریق است که انسان ذهنش را از همهٔ امور محسوس دور کند و آن را به درون خود بکشاند، از حواسش مراقبت کند و تمام افکارش را جمع کند تا

---

[1] - Simeon the New Theologian, Three Method of Attention and Prayer», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart , pp.153-154.

اینکه تفرقهٔ خاطر از میان برود و بعد تحلیل افکار خود را آغاز، در مورد الفاظ ذکر زبانش تدبّر کند؛ اگر تمام اندیشه‌هایش مسحور شیطان شده‌اند و دنبال چیزهـای پـوچ مـی‌گردنـد، آنهـا را دوباره جمع کند؛ با مجاهدهٔ نفسانی سعی کند آنها را به درون خود بکشاند. صفت ممیزهٔ روش دوم این است که در سر صورت می‌گیرد؛ یعنی فکر علیه فکر می‌جنگد.

در مجاهدهٔ نفسانی به شیوهٔ دوم، سالک هرگز نمی‌تواند در خود بـه آرامـش برسـد. چنـین آدمی مثل کسی است که با دشمنانش در تاریکی و شـب مـی‌جنگـد؛ صـداها و نفسهایـشان را می‌شنود، امّا به وضوح نمی‌تواند ببیند که کیستند، از کجا آمده‌اند و چگونه و به چه هـدف بـه وی حمله می‌کنند؛ چون او در سرش باقی می‌ماند و به دلش نمی‌پـردازد؛ در حـالی کـه افکـار شیطانی در قلب ایجاد می‌شوند. تاریکی محاط بر ذهن و طوفان خروشـان در افکـار شـخص، علت این نقص هستند و برای او ناممکن است از اغواهای شیاطین (دشمنانش) رهایی یابـد[۱] » «هر کسی به دنبال رستگاری است. باید خطرات این راه را بشناسد و بـه دقـت مواظـب خـود باشد. امّا هنوز این شیوه بهتر از اولی است، چون شب مهتابی بهتر از شـب تاریـک بـدون مـاه است[۲]»

«امّا فهم و توضیح شیوهٔ سوم ذکر و مراقبه مشکل است. این شیوه برای کـسانی کـه عمـلاً بدان نپرداخته‌اند قابل باور نیست. اگر کسی تسلیم محض پـدر روحـانی خـود باشـد، از همـهٔ تشتّت‌ها و اوهام مبرّا می‌شود، چون تمامی همّ و غم شخص بـر دوش پـدر روحـانی گذاشـته می‌شود؛ در این روش شخص در حالی که از همهٔ علایق دنیوی به دور اسـت، مـشتاقانه امّـاده می‌شود به این شیوهٔ ذکر عمل کند، امّا شخص باید قبل از هر کاری پدر حقیقی‌ای را پیدا کنـد که خود در معرض خطا نباشد، و هنگامی که او را پیدا کرد تسلیم مطلق وی بـشود؛ زیـرا اگـر انسانی خودش را کاملاً به خدا واگذارد، همـهٔ همـومش را بـر دوش خـدا و پـدر روحـانیش انداخته است، به طوری که او دیگر برای خودش زندگی نمـی‌کنـد یـا اراده خـودش را دنبـال نمی‌کند، بلکه برای او همهٔ علایق دنیوی و جسمانی مرده است. هیچ اتفاقی نمی‌تواند بر چنین انسانی مستولی شود یا او را بنده خود کند و او هیچ نگرانی و غمی نخواهد داشـت. بنـابراین، همهٔ تزویرها و ترفندهای به کار گرفته شده از طرف شیاطین برای اغوای انسان و تفرقهٔ خـاطر

1- Idem, p.155
2- Loc.cit.

او با شیوهٔ سوم ذکر و مراقبه از بین می رود، به شرطی که همراه با اطاعت باشد[1]»، لـذا مطـابق این شیوه « باید از پدر روحانی‌تان اطاعت و فرمانبرداری کامل داشته باشید و تنها چیزی که او می‌گوید بدون هیچ‌گونه تغییر، مطابق اراده او انجام دهید[2]»

بنابراین در شیوهٔ سوم، ذهن باید در قلب باشد و همیشه در قلـب بـاقی بمانـد و سـپس از اعماق قلب، اذکار را به خدا عرضه کند. هنگامی که ذهن درون قلب اسـت در نهایـت تجربـه می‌کند که پروردگار خیرخواه است و در آنجا لذت می‌برد و پس از آن دیگر نمی‌خواهـد ایـن مکان را در قلب ترک کند؛ همیشه به طور باطنی نظاره‌گر اعماق قلب خواهد بود و همهٔ افکـار کاشته شدهٔ شیطان را دفع می‌کند؛ امّا برای کسانی که معرفتی و تجربه‌ای از این شـیوه ندارنـد، اغلب مشکل و ظالمانه ظاهر می‌شود، ولـی کـسانی کـه شـیرینی آن را چـشیده‌انـد و از آن در اعماق قلبشان بهره برده‌اند با پولس الهی همنوا می‌شوند: «کیست ما را از محبـت مـسیح جـدا سازد؟» (رومیان ۸:۳۵)[3]

۵- ذکر دائم

تکرار ذکر و ذکر دائم را زاهدان با توجه به توصیهٔ پولس رسول عمل می‌کنند: «همیشه دعا کنید.» (اول تسالونیکان ۵:۱۷). البته ذکر مدام به این معنا نیست که ذاکر کاری جـز ذکـر انجـام ندهد، بلکه هر چیزی را در درون ذکر انجام دهد[4]. این دستور پولس بر ذکر دائمی، طبق گفتـهٔ پالاماس، مختص زاهدان نیست، بلکه شامل همهٔ مسیحیان است: « البته ذکر، ابتدا ممکن اسـت مشکل باشد، امّا ذاکر با کمک خدا بر مشکلات فائق خواهد آمد. دسـتور پـولس حـاکی از آن است که ذکر دائم ناممکن و طاقت‌فرسا نیست، چون اگر این طور بود، پولس چنین دسـتوری نمی‌داد تا ما به خاطر عدم توانایی و مشکل بودن آن، خاطی و متخلّف از فرمان بشویم. پـولس رسول چنین نیتی نمی‌تواند داشته باشد[5]»

1 – Loc.cit

2- Ibid, p.156

3- Ibid, p.157.

4- Chryssavgis, John, The Heart of the Desert, p.97

5- Gregory Palamas, How all Chritians in General must pray Without Ceasing», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia, pp.412- 413.

راهب بی‌نام روسی نیز با عمـومی دانـستن ذکـر دائـم و بـا تأسّـی از گرگـوری پالامـاس[1] (۱۲۹٦–۱۳۵۹م.) می‌گوید: « اگر گفتن ذکر در میان جمع و در حین انجـام کارهـا و مـشاغل و در میان موانع غیرممکن بود، پس مسلماً هرگز این حکم بر ما فرض نمی‌شـد[2]» او از یوحنـای زرین دهان[3] چنین نقل می‌کند: « در هر کجا که هستید و هر کجا که خود را بازیافتید می‌توانید به وسیلهٔ ذکر، محرابی برای ثنای خداوند در فکر خویش برپا کنید و بدین‌ترتیب در حین کـار، در سفر و به هنگام ایستادن یا پشت میز خود ذکر گویید. در همه جا گفتن ذکـر امکـان دارد و در حقیقت هرگاه شخص با کوشش فراوان بتواند توجهش را به سوی خـویش معطـوف دارد، در هر مکان خواهد توانست موقعیت مناسب ادای ذکر را بیابد[4]»

مقصود از ذکر مدام برای زاهدان، ذکر ظاهری و زبانی نیست. چون انسان تا زمـانی کـه در ظاهر باشد، دائم در تفرقه خاطر خواهد ماند. ذکر دائم زمانی است که ذکر وارد قلـب شـود و انسان از همهٔ اوهام و افکار رهایی یابد و در قلب بـا روح‌القـدس یکـی شـود و از ایـن پـس روح‌القدس به جای او ذکر خواهد گفت که به آن هسوخیا نیز گفته می‌شود.در این مرتبـه فـرد بدون کلام و در سکوت و در هر جا و مکان ذکر می‌گوید. در حقیقت فرد با ذکـر یکـی شـده است و بدین‌گونه ذکر تمامی ندارد، چون ذکر خود نوعی سلوک روحانی است و از آنجـا کـه خدا نامتناهی است، سیر و پیشرفت در خدا نیز نامتناهی است. همین طـور ترقّـی در ذکـر نیـز پایانی ندارد و به تعبیر تئوفان زاهد[5] (۱۸۵۰–۱۸۹٤) «توقّف ذکر، توقف زندگی است[6]»

کالیستوس[7] نقش ذکر را در زندگی قدیسین، مثل آب در حیات درختـان و ضـروری‌تـر از

۱– Gregory Palamas -؛ از متألّهان بزرگ کلیسای ارتدکس و بزرگترین مدافع طریقهٔ هسوخیایی

2– The Way of a Pilgrim, p.143

۳– John Chrysostom - از آباء اولیه و تاثیرگذار در الهیات کلیسای ارتدکس.

4– The Way of a Pilgrim, p.143.

۵– Theophan the Rucluse -؛ متألّه روسی و پیرو طریقهٔ هسوخیایی.

6– Theophan the Rucluse, The Jasus Prayer, op.cit., p.106.

۷ -کالیستوس وایگناتیوس از آباء پیرو طریقهٔ هسوخیایی در سدهٔ چهاردهم میلادی که بر روی کوه مقدّس آتوس زندگی می‌کردند

تنفس می‌داند[1]: « باید فرد طوری به ذکر مشغول شود که ذکر مثل تنفس بخشی از حیات او شود. آباء بر این باورند چنان که بدن بدون روح، بدبو و نفرت‌انگیز است، همین‌طور روح بدون ذکر مرده، ملعون و بدبو است[2]»

٦- شیوه‌های مؤثر در ذکر حقیقی

در مسیحیّت شرقی برای تحقّق ذکر حقیقی به سوگواری وندبه،خوف از خدا، یاد مرگ و کمک‌هایی مثل پدر روحانی(پیر)، تسبیح و ضبط دم توصیه می‌شود که ما در اینجا به چند مورد آخر اشاره می‌کنیم:

۵-۱- پدر روحانی:

راهنمای شخصی پدر روحانی به عنوان کمکی باطنی نقشی حیاتی در ذکر دارد. علاوه بر تبعیت از پیر در شیوهٔ ذکر، ذاکر در هنگام ذکر با اغواهای شیطانی و الهامات و مشاهدات الهی مواجه است که پیش‌تر تجربه‌ای از آن نداشته است، همچنین با ذکر باید از مراتب مختلف قلب عبور کند که برای سالک ناشناخته است. از این روی نظارت و هدایت پدر یا مادر روحانی ضرورت دارد. در کتاب بیانات آباء[3] آمده است: « اگر دیدید که مرد جوانی با اراده خودش به آسمان صعود می‌کند، پای او را بگیرید و به پایین بکشید، زیرا این کار به نفع خودش است[4]»

۵-۲-تسبیح:

از دو کمک ظاهری، اولی استعمال تسبیح[5] در ذکر است. مدارک موجود گویای آن است که استفاده از آن در مسیحیّت متأخر بوده است. تسبیح مورد استفاده در میان عرفای ارتدکس با راهبان کاتولیک متفاوت است. در شرق، معمولاً از ریسمان گره‌دار ساخته شده از پشم یا

1- The Monks Callistus and lgnatius, Direction to Hesychasts E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, p.201

2 – Loc,cit

۳- Apophthegmata Patrun کتابی که در آن گفته‌ها و تعلیمات آباء بادیه نشین جمع‌آوری شده است.

4- Ware, K Ways of Prayer and Contemplation Eastern, op.cit., p.407.

۵- به زبان یونانی Komvoschoinion و روسی Chotki.

مواد دیگر است و برخلاف دانه‌های تسبیح در نخ (نوع مورد استفاده در غرب) صدایی ندارد[۱]، چون هدف از استفاده از آن نه شمارش، بلکه برای تمرکز و رسیدن به سکوت و پیدا کردن قلب به عنوان مرکز وجود و مقصد اصلی ذاکر است[۲]. تسبیح‌های پشمی گره‌دار که بدون صدا هستند، تمرکز را برای زاهد بهتر تحقّق می‌بخشند.

تسبیح اهمیت زیادی برای راهبان ارتدکس داشته است و نداشتن آن برای آنها غیرعادی بوده است. در کتاب «طریق یک زائر» در داستانی از راهبی آمده است: «... پس از ترک ساختمان دیر در رسیدن به جاده متوجه شد که تسبیح به دست ندارد. با خود فکر کرد: «چه می‌شود که من مانند سربازی بی‌سلاح به راه بیفتم» این خیلی غیرعادی است، چون مردم با دیدن راهبی بدون تسبیح به این وسوسه می‌افتند که از وی انتقاد کنند[۳].»

۵-۳- کیفیت بدن و ضبط دم:

دومین کمک ظاهری کیفیت قرار گرفتن بدن در هنگام ذکر و کنترل تنفس است. این شیوه، به ویژه ضبط دم در هنگام ذکر و هماهنگ کردن تنفس و ذکر، از ابتدا در میان آباء اولیه مسیحیّت شرقی رایج نبوده است و تا پیش از سده‌های سیزدهم و چهاردهم میلادی شواهد ادبی مکتوبی بر آن نیست.

در مسیحیّت ارتدکسی جسم و روح از هم جدا نیستند و قلب شامل کل وجود آدمی حتّی جسم می‌شود. از این روی سالک برای رسیدن به ذکر قلبی باید کل وجودش ذکر بگوید. علاوه بر اینکه برنامهٔ غذایی شاگردان به طور کامل تحت نظارت پدر و مادر روحانی است، معمولاً برای آمّادگی به ذکر حقیقی به روزه‌داری و تهجّد توصیه می‌شود، سپس گفته می‌شود ذاکر رو به شرق و به زانو بنشیند، چون این وضعیت نشانه گناهکاری و اعتراف به گناه است. زاهد باید همیشه خود را گناهکار بداند. زانو زدن برقراری ارتباط ذهنی با خدا و کرنش

1- Louth, Andrew, art.cit,, p.12702- ؛ K. Ware,(introduction to) The Art of prayer, p.27.

2- Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation Eastern, op.cit., pp. 407-408.

3- The Way of a Pilgrim, p.100.

جسمانی و روحانی در پای پروردگار است و گاهی حتّی کار با دست نیز توصیه می‌شد[۱].

با اینکه در سخنان آباء اشاراتی در مورد ذکر و تنفس است، ولی اشاره‌ای به ضبط نفس نیست. گرگوری نازیانزوس[۲] (۳۲۹–۳۹۱م.) می‌گوید: «خدا را بیشتر از نفس‌تان یاد کنید[۳]» اوگریوس نیز آن را تکرار می‌کند که بیشتر مقصود آنان ذکر دائم بوده است؛ یعنی چنان که پیوسته هوا را استنشاق می‌کنیم، همین‌طور باید پیوسته خدا را حمد و ثنا گوییم. تعبیرات صریح‌تر در گفته‌های یوحنا کلیماکوس[۴] (۵۷۰–۶۴۹م.) و هسی‌خیوس و مکاریوس مصری[۵] آمده است: یوحنا کلیماکوس می‌گوید: « ذکر عیسی با هر نفس‌تان حاضرشود.» یا « با تنفس‌تان یکی شود.» هسی‌خیوس می‌گوید: « ذکر عیسی را به نفس‌تان بچسبانید.» و مکاریوس می‌گوید: « بهتر است با هر نفس بگویید «پروردگارم عیسی‌مسیح بر من رحمت آور!» پروردگارا مسیح، استغاثه می‌کنم کمکم کن!»

با وجود این، از سده‌های سیزدهم و چهاردهم است که مدارک روشن و صریحی در مورد چنان شیوهٔ جسمانی در منابع یونانی یافت می‌شود، امّا ممکن است پیش‌تر به صورت شفاهی هر پدر روحانی به شاگرد بدون واسطه تعلیم می داده است. کامل‌ترین گزارش‌ها مربوط به قدیس نیسه‌فریوس زاهد[۶] (متوفای ۱۳۴۰م.)، راهبی از کوه آتوس[۷] در اواخر سدهٔ سیزدهم است، امّا تبیین‌های تکمیلی در نوشته‌های گرگوری سینایی و کالیستوس و ایگناتیوس در

1- Cf. Theoleptus, Metropolitan of Philokalia,» , E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), «A Word in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, p.302

2- Gregory Nazianzus

3- Evagrius the Monk Reflections on the Eight Thoughts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in E arly Father from The Philokalia , p.113.

۴- John Climacus - و تأثیرگذار بر عرفان ارتدکس.(The Lather of Divine Ascent)؛ نویسنده کتاب معروف معراج الهی.

۵- Macarius of Egept -؛ راهب سده‌های چهارم و پنجم میلادی.

۶- Nicephorus the Solitary -؛ از پیروان طریقهٔ هسوخیایی و مکملان آن طریقه.

۷- The Mount Athos -؛ کوه مقدّس آتوس در شمال یونان، داری دیرهای مختلف و مرکز اصلی رهبانیّت ارتدکس از قرن دهم.

اواخر سدهٔ چهاردهم پیدا می‌شود[۱]. بسیاری از نویسندگان بنا به شباهت زیاد آن با آنچه در تصوف اسلامی است احتمال داده‌اند راهبان مسیحی از صوفیان تأثیر پذیرفته اند، گرچه مدارک کاملی در این زمینه وجود ندارد. البته کسانی نیز مثل تئوفان زاهد از میان راهبان ارتدکسی کنترل تنفس در ذکر را بدون نظارت پدر روحانی مجرب، برای سلامتی فرد خطرناک می‌دانستند که می تواند به جنون یا رفتن فرد به توهم و شهوت منجر شود؛ بنابراین با آن موافق نبودند[۲].

هدف شیوهٔ ضبط دم در ذکر، تحقق سه مرتبه ذکر (زبانی، ذهنی و قلبی) با دم و بازدم است. هدف، نزول ذهن یا عقل بر قلب و استقرار آن در قلب و رفتن به قلب عمیق و شهود خدا در آنجاست. همچنان که شهود خدا جسمانی و روحانی است، ذکر نیز با اعمال بدنی به خصوص ضبط دم همراه است. بنابراین شیوهٔ مذکور سه مرحله اصلی دارد:

الف) با عزلت گزیدن در اتاق تاریک وضعیت جسمی خاصی اتخاذ می‌شود؛ سر و دوش‌ها خم می‌شوند، چانه فرد به طرف قفسه سینه قرار می‌گیرد و چشم به طرف مکان قلب یعنی ناف خیره می‌شود (چون آباء هسوخیایی محل قلب را در زیر ناف می‌دانستند[۳])؛

ب) سرعت تنفس کند می‌شود و عبارت ذکر عیسی با دم و بازدم تنفس هماهنگ می‌شود[٤]. سالک بی‌نامِ روسی در سدهٔ نوزدهم در گزارشی از تجربهٔ خود می‌گوید: «... سپس براساس راهنمایی قدیس گرگوری سینایی و کالیستوس و ایگناتیوس گفتن ذکر عیسی را مطابق با ضربان تنفسم شروع کردم: یعنی در هنگام بازدم در روح خود به قلبم نگاه می‌کردم و می‌گفتم «پروردگار عیسی‌مسیح!» و هنگام دم یا بیرون دادن نفس گفتم: «بر من رحمت آور!»[۵]

ج) همراه استنشاق نفس، عقل بر قلب فرود می‌آید؛ بنابراین «ذکر عقل در قلب» فراهم

---

1 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p. 408.
2 - Theophan the Recluse, The Jesus Prayer, op.cit., p.103.
3 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.408; cf. Orthodox Spirituality, p.19.
4 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation op.cit., p.408; cf. Jean- Francois Colosimo,« Hesychasm, in Enc.of Christian Theology, Jean- Yves Lacoste (ed.), Vol.2, vol.2, p.695.
5 - The Way of a Pilgrim, p.30; idem, Prayer of the Heart,in Not of This World, James S.Cutsinger (ed.), world wisdom, 2003,p.124.

می‌شود[1]. بنابر دیدگاه پالاماس « با قرار گرفتن بدن در چنین وضعیتی و کنترل ذهن در درون با تنفس و جمع قوای درونی خود که همیشه از طریق استعداد دیدن به خارج جاری می‌شود ارواح شریر از قلب دور می‌شوند و دیگر نمی‌توانند به آنجا برگردند، چون در این هنگام ذاکر تسخیرناپذیر می‌شود[2].»

در پایان این مبحث نظر نیسه‌فریوس زاهد را برای فهمیدن بهتر این شیوه از فیلوکالیا نقل می‌کنیم:

«چنان که می‌دانید تنفستان دم و بازدم است. اندام مکلف به این کار ریه‌ها هستند که در اطراف قلب قرار گرفته‌اند. هوا از طریق آنها عبور می‌کند و قلب را فرا می‌گیرد. بنابراین تنفس شیوه طبیعی قلب است. از این روی ذهنتان را در درون جمع کنید و آن را با هوایی که به قلب می‌رود به شبکه‌های تنفس هدایت کنید و همراه با هوای استنشاق شده ذهنتان را مجبور کنید بر قلب فرود بیاید و در آنجا باقی بماند؛ به آن عادت کنید تا از قلب خیلی زود خارج نشود؛ زیرا در ابتدا آن در گوشه زندان بسیار احساس غریبی می‌کند، امّا زمانی که بدان عادت کرد این بار نسبت به امور ظاهری شروع به تنفر بسیار می‌کند. زیرا دیگر بودن در درون برای آن ناخوشایند و کسل‌کننده نیست، درست مثل انسانی که سال‌ها از خانه دور بوده است، هنگامی که او با سرور و شادی از دیدن دوباره زن و فرزندانش مسحور می‌شود، آنها را در آغوش می‌گیرد، نمی‌تواند به طور کافی با آنها صحبت کند. همین‌طور هنگامی که ذهن با قلب متحد می‌شود با بهجت و شادی وصف‌ناپذیری لبریز می شود. سپس انسان می‌فهمد که ملکوت آسمان حقیقتاً در درون او است؛ و آن را حالا در خود می‌بیند. او با ذکر پاک سعی می‌کند آن را در آنجا نگه دارد و تقویت کند، و هر چیزی ظاهری را کاملاً غیرجذاب می‌بیند.

بنابراین هنگامی که حضور قلب پیدا می‌کنید، سپاسگزار رحمت خدا باشید و این کار را همیشه انجام دهید؛ آن شما را به اموری می‌رساند که در هیچ طریق دیگر آن را کسب نمی‌کنید. همچنین باید بدانید که هنگامی که ذهنتان کاملاً استقرار یافت، آن نباید ساکت و بیکار بماند بلکه باید پیوسته این ذکر را تکرار کند: «پروردگارا، عیسی‌مسیح، پسر خدا، بر من رحمت آور!» هرگز آن را قطع نکنید، زیرا این عمل ذهن را از اوهام حفظ می‌کند؛ آن را در برابر القائات دشمن مقاوم و تسخیرناپذیر می‌سازد و هر روز بیشتر و بیشتر عاشق و مشتاق

1 - Ware, K., Ways of Prayer and Contemplation, op.cit., p.409.

2 - Palamas, The Triads, pp.46-47.

خدا می‌کند[۱].»

در بخش‌های دیگر از فیلوکالیا راهبان کالیستوس و ایگناتیوس با نقل گفته‌های بالا اضافه می‌کنند: « انسانی که بخواهد این شیوه را انجام دهد باید بداند، هنگامی که ذهنمان را در استنشاق با ورود به قلب عادت دادیم، باید در عمل یاد بگیریم که لحظه‌ای که ذهن به قلب فرود می آید، آن هر گونه فکری را انکار می‌کند و تنها و عریان می‌شود، از همه خواطر جز دعای پروردگارمان عیسی‌مسیح آزاد است، برعکس هنگامی که از آن خارج می‌شود و دلبسته امور ظاهری می‌شود، فوراً با خواطر مختلف پریشان می‌شود... پس قلبتان را از خدا دور نکنید و در او منزل کنید و همیشه قلبتان را با ذکر عیسی محافظت کنید تا اسم پروردگار در قلب ریشه بدواند و تعلقات دیگر را رها کند... .»[۲]

---

1 - Nicephotus the Solitary, art.cit, p.336 Nikiphoros the Athonite Desending with the breath, Not of this world, James Cutsinger (ed.), PP.33-34.
2 - The Monk Callistus and lgnatius, art.cit, PP.192-194.

منابع و مآخذ

۱ـ *قرآن مجید*، ترجمهٔ محمد مهدی فولادوند، دارالقرآن الکریم،۱۳۸۸ .

۱ـ *کتاب مقدس*(ترجمه قدیم)، انتشارات ایلام، ۱۹۹٦.

۳ـ ایزوتسو، توشیهیکو، *خدا و انسان در قران*، ترجمه احمد آرام، شـرکت سـهامی انتـشار، ۱۳٦۱.

4- The Holy Bible, Rivised Standard Version, Thomas Nelson and Sons, New York ,1946.

5- Alfeyev, Hilarion, St. Symeon, the New Theologian and Orthodox Tradition, Oxford, New Yourk, 2000.

6- Callistus and lgnatius of Xanthopoulos, «Direction to Hesychasts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

7- Chryssavgis, John, In the Heart of the Desert, James S. Cutsinger(ed.), world wisdom, 2003.

8- Colosimo, Jean- Francois, « Hesychasm», in Enc.of Christian Theology, Jean- Yves Lacoste (ed.), Routledge, New York and London, 2005, Vol.2.

9- Dalgairns, John Bernard,(introduction to) The Fathers of the Desert, , Burn and Oates, London, 1907, vol.1.

10- Evagrius, «A Word about Prayer», in Evagrius Ponticus, A.M.Casiday (ed.), Routledge, London and New York, 2006.

11- __________________,«Reflections on the Eight Thoughts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia,E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Alden press, Oxford, 1973.

12- The Fathers of the Desert, Emily F.Bowden(trans.), in two

volumes, Burns and Oates, Lodon, 1907.

13- Gregory Sinai, «Instructions to Hesychasts», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

14- Hesychius of Jerusalem, «Text on Sobrity and Prayer», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

15- Kallistus and lgnatius, «The Jasus Prayer», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, (An Orthodox Anthology), Compiled by lgumenChariton, Faber and Faber Limited, London, 1966.

16- Kamil, Jill, Christianity in the Land of the Pharaohs, (The Coptic Orthodox Church), Routledge, London and New Yourk, 2002.

17- Lossky, Vladimir, The Mystical Theology of the Eastern Church, James Clarke and Co.LTD, Cambridge and London, 1973.

18- Louth, Andrew, «Prayer», in Enc. of Christianity,Jean-Yves Lacoste(ed.),Routledge, New York-London,2005, vol.3.

19- Mark the Ascetic, «Two Centuries on Spiritual Law», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia,E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Alden press, Oxford, 1973.

20- Mcgrath, Alister E.A., A introductions of Christianity, Black Well, Cambridge, 1988.

21- Melling, David J., «Hesychasm», The Black Well Dictionary of Eastern Christianity, Ken Patry, David J.Melling… (ed.) , Black Well,

Massachusetts, 2001.

22- Melling, David J., «Mysteries», in The Black Well Dictionary of Eastern Christianity, Ken Parry… (ed.), Black Well, Massachusetts, 2001.

23- Nicephorus The Solitary, «Profitable Discourse on Sobriety», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(ed.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

24- Nikiphoros the Athonite, «Desending with the Breath», Not of This World, James S.Cutsinger (ed.), world wisdom, 2003.

25- O'Brien, Elmer, Varieties of Mystic Experience, A Mentor-Omega Book, New York, 1965.

26- Orthodox Spirituality, Spck, London, 1978.

27- Palamas, Gregory , «How all Christians in General Must Pray Without Ceasing», E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.) in Early Father from The Philokalia,E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(eds.), Alden press, Oxford, 1973.

28- _______________, The Triads, Nicholas Gendle(trans.), John Meyendorff (ed.), Paulist Press, Mahwah- New Jersey, 1983.

29- Rossi, Vincent, «Presence, Participation, Performance…», in Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), world wisdom, 2002.

30- Simeon the New Theologian, «Three Method of Attention and Prayer», in Writings From the Philokalia, Idem.

31- Theoleptus, «A Word Exponds the Secret doing in Christ …» E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in Writings from the Philokalia on Prayer of the Heart, E. Kadloubovsky and G.E.H.

Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1973.

32- Theophan the Rucluse, «.The Fruits of Prayer », E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, (An Orthodox an theology), Compiled by lgumen Chariton, E. Kadloubovsky and.E.M. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1966.

33-_________________, «The Jasus Prayer», in The Art of Prayer, Idem.

34- Ware, Kallistos, «How do We Enter the Heart?», in Paths to the Heart (Sufism and the Christian Eastern), James S.Cutsinger (ed.), World wisdom, 2002.

35- Ware, Kallistos, «Ways of Prayer and Contemplation: Estern», Christian Spirituality, Bernard McGinn and John Mendorff (ed.), Routledge, 2005.

36- Ware, Timothy, (introduction to) The Art of Prayer, E.Kadloubovsky and G.E.H. Palmer(trans.), in The Art of Prayer, (An Orthodox an Theology), Compiled by lgumen Chariton, E. Kadloubovsky and.E.M. Palmer(eds.), Faber and Faber Limited, London, 1966.

37- The Way of a Pilgrim and the Pilgrim Continues his Way, R.M.French(trans.), Ballantine Books, New York.

38- «The Way of a Pilgrim», Not of This World, James S.